



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 1】入大學追 GPA 夜夜失眠、終患思覺失調：像沒人明白我

日期 DATE : 2018 年 9 月 3 日 (星期一)

【開學恐懼1】入大學追GPA夜夜失眠、終患思覺失調：像沒人明白我



社區專題

讚好 14

撰文：黃文軒 2018-09-03 16:15 最後更新日期：2018-09-03 20:51

訪問那天，Tina（化名）穿了一件白色T恤前來，上面寫著：“Hier, je n'ai pas pu dormir.” - Insomniaque——那是法文「昨晚我無法入睡—失眠」的意思。開學時節，因學業壓力太大而每晚失眠，正正是她的心聲。

開學的陰影，始自4年前考DSE公開試的經歷，及至今天Tina上了大學，臨近開學，一想到即將又要面對學業，她仍然倍感緊張。考DSE那年，她終日埋頭操練試卷，結果換來公開試失敗，要自修一年重考。失敗令她對自己的要求愈來愈高，每日逼迫自己溫習，即使最後成功升上大學，但與學業成績的戰役仍未完結。

終日患得患失，結果有天她開始出現幻覺、妄想——家人為她端上湯來，她覺得有人要下毒害她。最後醫生診斷她患上思覺失調，那年她才19歲。



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 1】入大學追 GPA 夜夜失眠、終患思覺失調：像沒人明白我

日期 DATE : 2018 年 9 月 3 日 (星期一)

與公開試拼搏 人人自覺溫習感壓力

Tina仍記得，那年她讀中六，公開試在即，同儕間學業競爭氣氛激烈，人人自覺溫習，談論的話題總離不開公開試：「你今日操咗咩試卷？」、「我要考高分！」。升中六的暑假，學生每日都回校操練試卷，在學校「操完」，Tina自己回家再繼續操。她全神貫注地集中在溫習、操卷，將時間精神全盤賭於一場公開試中——Tina拼上所有，她卻覺得自己賭輸了。

大學開學難適應 繼續追趕成績

原以為心中的憂慮隨考上大學而消散不見，豈料入學後又是另一挑戰。問她考進大學不是反倒輕鬆？Tina倒抽一口氣，嘆道：「我唔覺得學業上會輕鬆。」進了大學，她再次萌生起下個目標：要考取第一榮譽學位畢業。無止境的自我要求，令Tina倍感吃力：與身邊朋輩競爭，擔心不能適應大學校園生活。結果，學業成績這場追逐戰沒完沒了，她每天背負著沉重的期望去上學，身上的擔子卻愈來愈重，最後身體不勝負荷，她終於倒下。



“Hier, je n'ai pas pu dormir.” - Insomniaque——是法文「昨晚我無法入睡—失眠」的意思。Tina不知就裏地買了這件衣服回來，恰巧原來說出自己心聲。（黃文軒攝）



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 1】入大學追 GPA 夜夜失眠、終患思覺失調：像沒人明白我

日期 DATE : 2018 年 9 月 3 日 (星期一)

出現幻覺 整日活在驚恐中

大學第一年的生活，她都活在患得患失之中。終日情緒不穩、不想見朋友，她某天走在街上，開始察覺不對勁：見到途人衣服上有文字圖樣，Tina開始認為那是對自己的暗示，覺得有神要透過衣服上的文字與她「對話」；她從來沒有上街示威過，那段時間卻想過有人要政治逼害她。

那段時間，很多聲音在Tina腦海裏穿插，像有條粗重的木柱不停撞擊一個龐大的銅鐘，無間斷的鐘鳴快要把她的能耐消耗殆盡。她無法控制負面思想：覺得有人注視她就是在嘲笑她、認定同學排斥自己、攻擊自己。經常都出現自我批評的聲音，她想盡辦法去躲：開始逃避學校生活，自動自覺減少與身邊同學接觸、經常走堂、欠交功課，一直關心的學業也無暇理會，成績直插谷底。



一到學期完結便放暑假，本是開心事，但Tina連放暑假都不願四處出遊，身邊朋友因此覺得不對勁。(黃文軒攝)



媒體報導 NEWS CLIPS

09/2018

傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 1】入大學追 GPA 夜夜失眠、終患思覺失調：像沒人明白我

日期 DATE : 2018 年 9 月 3 日 (星期一)

上課天，一放學她便快快跑回家躲進被窩，封閉所有與外界連接的渠道。只是她隻身一人時又忍不住拿起身旁的電話，見到同學在社交媒體發了貼文，開始想像他們在恥笑自己。她像一個敏感的孩子，輕輕一碰都感到痛。「嗰時好辛苦，被害感好強，好冇安全感，好似冇人明白你。」她說。



那時Tina經常在人前也不作聲、神情目光呆滯，她卻覺得自己無病，家人要帶她去看醫生，也要三催四請。
(黃文軒攝)



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 1】入大學追 GPA 夜夜失眠、終患思覺失調：像沒人明白我

日期 DATE : 2018 年 9 月 3 日 (星期一)

確診思覺失調：「成日都好亂，唔知做緊咩」

每天都在渾渾噩噩中渡過，Tina形容那時的心情：「成日都好亂，唔知做緊咩。」家人開始察覺女兒行為怪異，於是帶她去看私人執業的精神科醫生，醫生只說她有抑鬱傾向。怎料求診後短短一星期，她的情況惡化，情緒再次崩潰，某天更向妹妹透露自己有自殺念頭，家人嚇得立刻把她送進醫院。那時迷迷糊糊的她，對帶她進醫院的父親說：「天主會好錫我㗎。」

坐在診症室內，她最清楚記得的只有醫生口中吐出「思覺失調」四個字。被確診的事情來得突然，那年她才19歲。

思覺失調是一種腦部疾病。腦內不同區域的腦神經功能失調，產生出思想和感知錯亂，並由此引申出語言和行為的異常及情緒的顯著轉變。總人口中約有百分之一的人會患上這種疾病，多數患者病發於二十至三十歲。

「個人腦部先天的脆弱性」與「外在環境壓力」是構成思覺失調的成因：

1. 「腦部先天的脆弱性」：最主要成因是家族遺傳，與先天的基因遺傳有關。
2. 「外在環境壓力」：童年時受虐待、成長期經歷失戀、受學業、工作及家庭負擔等，或者來自因濫用藥物(如服用大麻)對大腦的毒性，造成「精神壓力」。

資料來源：青山醫院精神健康學院

網頁連結：[https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/230755/%E9%96%8B%E5%AD%B8%E6%81%90%E6%87%BC1-](https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/230755/%E9%96%8B%E5%AD%B8%E6%81%90%E6%87%BC1-%E5%85%A5%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E8%BF%BDgpa%E5%A4%9C%E5%A4%9C%E5%A4%B1%E7%9C%A0-%E7%B5%82%E6%82%A3%E6%80%9D%E8%A6%BA%E5%A4%B1%E8%AA%BF-%E5%83%8F%E6%B2%92%E4%BA%BA%E6%98%8E%E7%99%BD%E6%88%91)

[%E5%85%A5%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E8%BF%BDgpa%E5%A4%9C%E5%A4%9C%E5%A4%B1%E7%9C%A0-%E7%B5%82%E6%82%A3%E6%80%9D%E8%A6%BA%E5%A4%B1%E8%AA%BF-](#)

[%E5%83%8F%E6%B2%92%E4%BA%BA%E6%98%8E%E7%99%BD%E6%88%91](#)